# https://www.tu-kultura.pl/strona-literatury/marta-moldovan-cywinska-mon-adorable-inner-child-3470/

## Mon adorable Inner Child

La relation avec Inner Child est l'une des plus difficiles, car il est impossible de prendre soin de soi-même avec la tendresse et l'attention nécessaires si les blessures continuent de saigner malgré le temps qui passe. Ce processus d'intégration doit nous confirmer dans la conviction que l'enfant intérieur se sent en sécurité et que l'adulte retrouve la capacité de cohabiter non seulement avec les autres, mais aussi avec lui-même. Je n'ai pas besoin d'un re-parenting complet envers moi-même, la mémoire génétique est plus complexe que la mémoire émotionnelle, y compris les recherches sur les traumatismes héréditaires. La psychologie rivalise avec la philosophie (la célèbre « course du Caucase ») parmi d'autres passions. Peut-être qu'un re-parentage partiel serait une bonne expérience, mais seulement une expérience et non un élément constitutif, car lorsque l'on a frôlé la mort à plusieurs reprises, toute perspective cognitive change. Il y a de nombreuses années, le concept d'apprivoisement de l'enfant intérieur me semblait sensationnel, fascinant – aujourd'hui, je pense que l'enfant intérieur, comme figé dans le temps, est resté dans le passé et ne peut être ramené, et de plus, si nous avons été arrachés à la mort à la dernière minute lorsque nous étions enfants, toutes les tentatives d'apaisement, se câliner, se dorloter et s'attendrir ne feront que ramener ce moment terrifiant dans le présent. Je préfère donner toute ma tendresse et mon attention à ceux qui le désirent et en ont besoin plutôt que de m'attendrir sur l'enfant intérieur qui a grandi à une vitesse fulgurante.

Le concept d'Inner Child fait référence à cette partie de notre psychisme où sont enregistrées les expériences de nos premières années de vie : émotions, besoins, modes de réaction, mais aussi spontanéité, curiosité et capacité à ressentir de la joie. Il ne s'agit pas d'une métaphore déconnectée de la réalité, mais d'une manière de décrire des processus psychiques réels : la mémoire émotionnelle et les schémas relationnels qui se sont formés lorsque nous étions dépendants des adultes. Je suis surpris par les suggestions des psychologues qui traitent de la régulation émotionnelle basée sur la compassion, chaque image passée m'accompagne tout au long de ma vie, même si les auteurs du mal organique de ma génération et de la génération précédente se tirent expressément une balle (les actes sculptent aussi les visages).

Je lis ici et là que dans notre enfance, « nous n'avions pas la possibilité de choisir notre environnement ni les outils pour réguler nos émotions ». En revanche, les bourreaux scolaires organisaient très bien leur environnement, leurs outils et leurs moyens de régulation des émotions. Je me demande encore aujourd'hui ce qui animait ces quasi-adolescents qui jouissaient d'une impunité cyclique.

À l'âge de cinq ans, mon Inner Child a décidé qu'il serait écrivain, et comme je savais déjà lire et écrire à cinq ans, je n'avais d'autre choix que de tenir ma promesse. Le jeudi, en classe primaire, j'ai créé un cahier avec le titre prétentieux « Future écrivaine et philosophe ». Je ne suis pas philosophe – c'est perdu, mais après tant d'années, je doute d'être également écrivaine, car aujourd'hui, une écrivaine est une romancière ou une thérapeute qui écrit, et je ne suis ni l'une ni l'autre. De plus, l'écrivain rassemblait autour de lui une sorte de salon – aujourd'hui, je me demande qui aurait pu faire partie de ce salon ?

La reconnaissance des émotions lors de la découverte de l'enfant intérieur est différente dans le cas des créateurs, qui doivent constamment nommer – métaphoriquement, symboliquement ou directement. Quelqu'un suggère : « lorsqu'une forte réaction apparaît, il est utile de s'arrêter et de la nommer simplement : « C'est de la peur », « C'est de la tristesse », « C'est de la colère ». Réduire la complexité à la simplicité n'est pas mon monde. Comme l'écrivait Andersen dans son « Autobiographie » : « C'est ainsi que l'âme éternellement jeune, avec sa beauté épanouie, se penche

derrière le vieux masque du conte de fées ».

Marta Moldovan-Cywińska